

いきいきデカボー体操リニューアル お試しクラブを開催しています!

篠山市では平成19年度から「みんなでデカンショへ行こう!!」を合言葉にいきいきデカボー体操を広めてきました。このたび、このいきいきデカボー体操に県下で広まりつつある体操プログラムを取り入れ、より効果的なそして継続性のある体操にリニューアルしました。

つきましては、皆さんがこの体操を体験できる「お試しクラブ」を下記の日程で開催しています。ぜひ、皆さんで参加し、「集って!動いて!楽しんで!!」をますます実感しましょう!そして地域に広げていきましょう!!

1. 日 時: 毎週金曜日 13:30~15:00
(※ 祝日、年末年始を除く)



この教室は週1回、3ヶ月間教室に通って体操を実施していただくプログラムになっています。出来るだけ3ヶ月通しての参加をお願いします。

- 2. 場 所: 丹南健康福祉センター**
- 3. 持ち物: 飲み物、タオル、筆記用具**
- 4. 内 容: テカボー体操リニューアル版を実際に行います。**
- 5. 申込み: 随時受け付けておりますので、初回は必ず電話等で申込みください。**

お試しクラブの様子



地域で始めたい方も
自分の健康づくりの方
も参加しています!



【申込み・問い合わせ先】

篠山市健康課(丹南健康福祉センター内)
電話 594-1117 FAX 590-1118

元気回復・維持には「いきいきデカボ-体操リニューアル版」

「いきいきデカボ-体操」で行きたいところへ行けるからだづくり!!

いきいきデカボ-体操はどんな体操?

「おもりバンド」を使った筋力運動の体操です。0kg~2.2kgまで200gずつ調節可能な「おもりバンド」を手首や足首に巻きつけ、イスを使ってゆっくりと手足を動かしていきます。

体操するとどうなるの?

まず、筋力がつきます。筋力がつくると身体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい身体になるので、骨折による寝たきりを防ぐことができます。

毎日体操するの?

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われてます。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。まずは週1回3ヶ月間続けて取りこんでみましょう!

~参加者の声~

足がよく上がるようになって、つまずかなくなりました!

イスから立ち上がるのが楽になった。膝の痛みもなくなってきた!

杖なしでも歩ける♪

二の腕がスッキリした



体操の効果を実感した声が届いています!



おもりバンド



●なぜ「みんなでデカンショへ行こう」なの?●

合言葉を「みんなでデカンショへ行こう」とすることで、デカンショに限らず、「自分の行きたいところへ行けるように」との目標を持って、継続していただきたいという願いをこめています。

いきいきデカボ-体操は、「準備体操」「筋力トレーニング」「整理体操」で構成され、最後に有酸素運動として「デカンショ節」を加えています。2014年度にさらに運動効果が高くなる「おもりバンド」を使った体操にリニューアルしています。

~うちの集落にも集って!動いて!楽しんで!!をつくろう~

『いきデカ体操』を自分の地域で始めたい方へ...

地域の公民館などに **集って!**、いきデカ体操でしっかり **動いて!**、皆で **楽しんで!!**

続けることで、元気を維持、回復できます。「ぜひ、うちの地域で始めたい!!」という方は健康課へご相談ください。実施継続にむけての支援・アドバイスをいたします。

開始にあたっての準備

- ① 高齢者が集まりやすい、体操ができる場所(公民館など)
- ② イス(参加人数分)
- ③ CDデッキ
- ④ 血圧計(家庭用のもので可)
- ⑤ 参加者(高齢者を含む)

実施条件

- ① 週1回~2回、3か月以上継続する意志があること
- ② 左記の準備(物・場所・人)が整っていること

市からの支援

- ① 「おもりバンド」の貸し出し(参加者分)
- ② CDおよび歌詞カード、個人ファイルの提供
- ③ 初回導入時に体操指導(おおむね4回程度)等

まずは相談!

集落での「いきいき倶楽部」



いきいき倶楽部世話人の集い

ご相談は健康課へ ☎594-1117